



2019年 1月度 段上幼稚園メニュー（こじかクラブ）



平均栄養価	エネルギー475Kcal 脂質15.4g	タンパク質16.0g カルシウム182mg
-------	-------------------------	--------------------------

<アレルギー表示 ●卵（←アレルギー対応方法）> *そばの入った食材は使用していません。

*の日はお楽しみメニュー

*ちくわ・ウィンナーは卵・乳成分が含まれていない製品を使用しております。

日付	曜日	献立名	材 料				その他	食器	
			黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	その他			
4	金	かぼちゃサンドフライ	油			かぼちゃひき肉フライ	椀		
		高野豆腐のめかめ煮	砂糖	高野豆腐	人参	出し・醤油・酒			
		ブロッコリーとわかめの酢の物	砂糖		ブロッコリー・わかめ	穀物酢・醤油	椀		
		さつま芋とコーンの甘煮	さつま芋・砂糖		コーン				
		麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦		オレンジジュース		椀		
		ジュース・いりこ	いりこ						
7	月	いなり寿司	滋賀県産こしひかり 砂糖・白ごま	いなり用揚げ		穀物酢・塩	椀		
		牛肉とかぼちゃの煮物	砂糖	牛肉	かぼちゃ・玉ねぎ・グリーンピース	出し・醤油・酒			
		小松菜のお浸し			小松菜・人参	醤油・みりん・出し	椀		
		コンニャクの甘辛炒め	糸こんにゃく・油・砂糖		ピーマン	醤油・みりん			
		フルーツ（りんご）			りんご		椀		
		牛乳・いりこ・お茶	牛乳・いりこ			麦茶			
8	火	サバの蒲焼風和風サラダ	片栗粉・油・砂糖	サバ		酒・醤油・みりん	椀		
		ほうれん草とキャベツのごま和え	白ごま		大根・人参・玉ねぎ・きゅうり	青じそドレッシング			
		フルーツ（オレンジ）			ほうれん草・キャベツ	醤油・みりん・出し	椀		
		麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦		オレンジ				
		牛乳・いりこ・お茶	牛乳・いりこ			麦茶	椀		
9	水	カレーライス	滋賀県産こしひかり じゃが芋・油	牛肉	にんにく・生姜 玉ねぎ・人参	カレーフレーク ケチャップ ウスターソース	椀		
		切干大根サラダ	砂糖・ごま油	さつま揚げ	切干大根・きゅうり	醤油・穀物酢・みりん			
		ぶどうかん	砂糖		寒天・ぶどうジュース		椀		
		牛乳・いりこ	牛乳・いりこ			麦茶			
10	木	チキンチャップ	小麦粉・油・砂糖	鶏肉		塩・ケチャップ ウスターソース チキンコンソメ	椀		
		さつま芋のレモン煮	さつま芋・砂糖		レモン果汁	穀物酢・醤油			
		胡瓜とわかめの酢の物	砂糖		きゅうり・人参・ワカメ		椀		
		麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦		りんご	麦茶			
		フルーツ（りんご）					椀		
		牛乳・いりこ・お茶	牛乳・いりこ						
11	金	のっぺうどん	うどん・片栗粉	鶏肉	大根・しいたけ・青ねぎ	だし・昆布つゆ・塩	椀		
		ちくわの磯辺揚げ	小麦粉・油	ちくわ	あおさのり				
		フルーツ（バナナ）			バナナ	麦茶	椀		
		牛乳・いりこ							
16	水	サケの煮付け	砂糖	サケ		醤油・酒・出し	椀		
		白菜と胡瓜のおかか和え	調合ごま油・砂糖	かつお節	白菜・きゅうり	醤油・みりん・だし			
		切干大根の炒め物	砂糖		切干大根・いんげん	醤油・みりん・酒	椀		
		かぼちゃの旨煮	砂糖		かぼちゃ	出し・醤油・みりん			
		麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦				椀		
		牛乳・いりこ	牛乳・いりこ			麦茶			
17	木	肉巻フライ	油	●肉巻（←豚の生姜炒め）			椀		
		ポテトサラダ	じゃが芋 ●マヨネーズ（←なし）		玉ねぎ・コーン・ドライパセリ	塩			
		麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦		ワカメ・もやし・人参	チキンコンソメ	椀		
		スープ	牛乳・いりこ			麦茶			
		牛乳・いりこ	牛乳・いりこ				椀		
21	月	サバの漬け焼	油・砂糖			油	椀		
		白菜の塩昆布和え				調合ごま油			
		麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦			ロールパン	椀		
		根菜汁	こんにゃく			ツイストマカロニ			
		フルーツ（みかん）					椀		
		牛乳・いりこ	牛乳・いりこ			牛乳・いりこ			
		ジュース・いりこ					椀		
23	水	★洋風そぼろ寿司	滋賀県産こしひかり・砂糖・油			豚ミンチ ●ローズハム（←なし） ちくわ ●卵（←なし）	干しいたけ・人参 きゅうり・コーン キャベツ・いんげん ワカメ・もやし	穀物酢・塩 醤油・みりん・だし 玉ねぎドレッシング だし・醤油・塩 ●パウムクーヘン （←ミニゼリー）	椀
24	木	揚げ鶏のレモン醤油がらめ	小麦粉・片栗粉・油・砂糖	鶏肉		小麦粉・片栗粉・油・砂糖	椀		
		ひじき煮豆	油・砂糖	水煮大豆・うす揚げ		油			
		焼かぼちゃ				滋賀県産こしひかり・押麦	椀		
		麦入りごはん	牛乳・いりこ			牛乳・いりこ			
		フルーツ（バナナ）					椀		
		牛乳・いりこ・お茶	牛乳・いりこ			牛乳・いりこ			
25	金	ウィンナーチーズオムレツ	油			●卵（←じゃが芋） 牛乳・ウィンナー・チーズ	椀		
		ブロッコリーとわかめのサラダ				玉ねぎ			
		麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦			ブロッコリー・人参・ワカメ	椀		
		スープ	牛乳・いりこ			小松菜・大根 りんご			
		フルーツ（りんご）					椀		
		牛乳・いりこ	牛乳・いりこ			麦茶			
28	月	ハンバーグトマトソース	油			ハンバーグ	椀		
		春雨サラダ	はるさめ・油	鶏肉		玉ねぎ・トマト			
		麦入りごはん	滋賀県産こしひかり・押麦			きゅうり・人参	椀		
		ほうれん草ポタージュスープ	牛乳・いりこ			うらごしほうれん草・コーン			
		牛乳・いりこ	牛乳・いりこ			麦茶	椀		
30	水	焼そば	中華麺・油・片栗粉	豚肉		豚肉	椀		
		コーンコロッケ	コーンコロッケ・油			キャベツ・玉ねぎ 赤パプリカ・ピーマン・もやし			
		スープ				ブロッコリー・大根	椀		
		フルーツ（みかん）				みかん			
		牛乳・いりこ	牛乳・いりこ			麦茶	椀		
31	木	牛肉コロッケ	コロッケ・油			コロッケ・油	椀		
		マカロニサラダ	ツイストマカロニ ●マヨネーズ （←フレンチドレッシング）			人參・キャベツ・玉ねぎ			
		ロールパン	ロールパン			塩	椀		
		かぼちゃ豆乳スープ	牛乳・いりこ			かぼちゃ・ドライパセリ			
		牛乳・いりこ	牛乳・いりこ			チキンコンソメ 麦茶	椀		

